

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	P	Mg				
															Четвертый день (четверг)			
	Завтрак																	
22	Пудинг из творога (запеченный)	180/20	27,90	19,20	54,52	470,25	74,90	0,09	0,40	1,44	262,40	1,62	379,60	34,31				
37	Чай с соком	150/50/15	0,13	0,02	15,2	62,00			2,83		14,23	0,36	4,40	2,40				
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60				
	Итого за завтрак		35,14	20,12	113,19	742,67	74,90	0,18	3,23	2,61	297,30	2,97	462,30	49,31				
	Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	6,47	60,40		0,02	17,10	2,31	43,00	0,40	28,32	15,1				
102	Суп картофельный с бобовыми	300	5,88	6,39	19,8	173,31		0,27	6,99	0,74	51,20	2,19	165,33	42,70				
261	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,50	9,20	4,45	165,00	1725,00	0,19	12,70	1,00	30,00	5,00	239,00	17,00				
309/20	Макаронные отварные с маслом	200/10	6,80	10,50	38,00	269,20	0	0,08		2,60	16,00	1,05	49,56	10,50				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	32,01	132,80		0,02	0,73	0,20	32,48	0,70	46,00	17,46				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40				
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50				
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40		0,03	10,00	0,20	16,00	2,20	11,00	9,00				
	Итого за обед		38,85	34,46	183,97	1192,30	1725,00	0,76	47,52	8,64	223,18	14,99	686,81	142,66				
	Итого за день		73,99	54,58	297,16	1934,97	1799,90	0,94	50,35	11,25	520,48	17,96	1149,11	191,97				